

(四)控制饮食。除前文提及的低糖、低盐饮食外,还需注重以下营养物质的合理摄入:1.蛋白质:结合个人体重,按照 $0.6\text{g/kg}\sim 0.8\text{g/kg}$ 的公式进行计算。2.碳水化合物:确保此类食物所提供的热量占总摄入热量的 $60\%\sim 65\%$ ,并且随肾功能减弱而适当增加。3.脂肪:严格控制脂肪摄入量,日常烹饪建议选择饱和和不饱和脂肪酸植物油,例如花生油、橄榄油等。